

7.5 Questionnaire des attitudes sociales

Social attitudes questionnaire

Nom:

Date:

QUESTIONNAIRE DES ATTITUDES SOCIALES

Ce questionnaire répertorie différentes attitudes et croyances présentes chez certaines personnes. Lisez attentivement CHAQUE affirmation et décidez à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations.

Pour chacune des attitudes, encerclez la réponse qui correspond LE MIEUX AVEC CE QUE VOUS PENSEZ. Vous ne pouvez encercler qu'une seule réponse par affirmation. Comme tout le monde est différent, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces affirmations.

Pour décider si une attitude donnée est typique de votre manière de voir les choses, gardez simplement en tête comment vous êtes LA PLUPART DU TEMPS.

Je n'ai pas besoin de l'approbation de tout le monde

TOUT À FAIT D'ACCORD	TRÈS D'ACCORD	UN PEU D'ACCORD	NEUTRE	UN PEU EN DÉSACCORD	TRÈS EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	------------------	--------------------	--------	------------------------	----------------------	--------------------------------

Je ne dois pas montrer de signes de faiblesse aux autres

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je fais une erreur lors d'une situation sociale, les autres me rejettentont

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Tout le monde me regardera et pensera que je suis étrange si je n'agis pas normalement

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je ne suis pas aimable

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres sont plus anxieux que moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis différent(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres sont plus capables de bien agir en situation sociale que moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je dois paraître intelligent(e) et amusant(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

J'ai l'air aussi anxieux(se) que je le suis

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si d'autres personnes pensent que je suis inférieur(e), c'est que je le suis

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je ne suis pas acceptable

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

L'anxiété n'est pas un signe de faiblesse

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres sont plus compétents que moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres sont plus acceptables et aimables que moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Mon anxiété est évidente aux yeux des autres

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si quelqu'un ne m'aime pas, c'est de ma faute

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Ma valeur ne dépend pas de l'approbation des autres

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je ne dois pas laisser les autres percevoir que je suis anxieux(se)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres pensent que je ne suis pas intéressant(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si les autres apprennent vraiment à me connaître, ils ne m'apprécient pas

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je n'apparaîs pas calme, décontracté et en contrôle, les autres me rejettentont

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis inférieur(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis vulnérable

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres sont moins anxieux que moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les autres peuvent facilement voir à travers moi et voir mes faiblesses

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je n'ai pas besoin d'être apprécié(e) par tout le monde

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis une personne bizarre

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils vont m'humilier, me ridiculiser et me rabaisser

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je suis en désaccord avec quelqu'un, ils vont penser que je suis stupide ou ils me rejettentont

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis étrange/particulier(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis important(e) pour les autres

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les gens voient l'anxiété comme un signe de faiblesse

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je dois bien faire les choses pour être accepté(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je ne suis pas amusant(e) et intéressant(e), les autres ne m'apprécientront pas

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je maintiens les apparences, je pourrais m'en sortir

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Mes opinions ne valent rien

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Quand les autres voient que je suis anxieux/anxieuses, ils voient le vrai moi, celui qui est inférieur

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis attrant(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils vont me trouver étrange

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Les gens ne tolèrent pas les signes de faiblesse

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si quelqu'un pensait que je suis inférieur à lui, je ne pourrais pas le supporter

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si je suis silencieux(se), les autres penseront que je suis ennuyant(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis inadéquat(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils penseront que je suis faible ou inférieur(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis intéressant(e)

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Si les autres me regardent, cela signifie qu'ils pensent des choses négatives à propos de moi

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je suis une personne ennuyeuse

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Même si les autres perçoivent mon anxiété, cela ne signifie pas que je suis inférieur(e) à eux

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

Je dois toujours être à la hauteur des attentes des autres

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------